



[No.2]

# 日照健康促進活力樂齡

Day Care Health Promotion for Vibrant Active Aging

■ 文 | 林秋燕 苗栗縣慈濟社區長照機構 業務負責人

自 2019 年 7 月開業迄今的苗栗縣慈濟日照中心，為長者建立一個良好的運動及休閒的空間，拉近人際間的社交互動距離，讓長輩在團體生活中享有被接納的自我歸屬感，並對於身心健康、情緒管理等，獲得更好的調適。如今，邁入第六個年頭的苗栗慈濟日照中心，曾經接來送往且年齡超過 80 歲的長者，累積有 86 位。

我們發現每一位來到苗栗日照中心的長者有著各不相同的生命歷程及樣貌，其中有因年紀大，身心功能逐漸退化的體能衰弱者；有因腦部退化的失智者；有曾因跌倒，身心待時間的逐漸恢復者；也有因中風導致行動不便的失能者，甚至還有受到家人情感勒索強迫下，不得不來到日照中心的無奈者。不論是何因緣來到日照中心的長者，我們都極盡所能的提供身心靈安頓、安心、安全的長照服務，我們機構本於「要活就要動」，唯有動起來，身體才會更健康，也才能兼顧休閒娛樂。因此，照服員除了照顧他們的基本日常生活外，也要促進長者身體生活的基本機能恢復或維持。照服員為避免長者骨質快速流失，會陪伴長輩保持規律的運動習慣、增強肌耐力、關節靈活度、身體平衡，以及強化心肺功能，以預防跌倒及減緩慢性疾病等失能、失智的發生。

曾有一位 75 歲的香姊，年輕時能歌善舞、乒乓球技一流，更是一名登山好手，然而經過一次小中風及跌倒意外後，生活完全變調，住院三個多月，出院後隨即來到了我們日照中心接受照護。剛來時，香姊在照服員陪同如廁、協助洗澡等生活照護下，自覺是一個「沒用的老人」，所幸在工作人員及同儕持續二、三個月的陪伴服務下，已經可以從四腳助行器進步到單拐，甚至在室內不靠輔具走路超過 50 公尺。逐漸恢復自理能力後的香姊，開始對於中心所安排的動、靜態活動產生高度興趣，特別是藝術類型的活動如粉彩畫和禪繞畫等，她還會積極主動的到社區大學進修；逐漸找回往日信心的香姊，高興地說：「活著真好！」



至於另外一位高齡 82 歲的資深慈濟委員阿雪師姊，一生當中幾乎六分之一的時間都在做慈濟事，後來被診斷出罹患阿茲海默症後，阿雪師姊的記憶就像溜滑梯一樣快速的退化；例如：去市場買菜忘記把菜帶回家，騎腳踏車出去忘記騎回來等。阿雪師姊原本日日都熱心做慈濟的生活型態，轉變得不愛出門，在家裡不是躺著就是坐著，直到連孩子的姓名、臉龐都不再記得了。阿雪師姊先生內心非常糾結，也不知該如何是好。後來，經由法親的不斷鼓勵，開始陪伴著阿雪師姊來到苗栗慈濟日照中心，經過持續四年多的日間照顧生活，讓先生一邊在園區當志工，也一舉兩得的可以就近陪伴阿雪師姊。經常可看到他們夫妻倆鶼鶼情深地共同在園區內晨間漫步的身影。阿雪師姊透過運動加上日照中心的健康促進活動，得以延緩退化，夫妻的生活品質也隨之提升，同時也減輕了子女們的照顧負擔。

我們苗栗慈濟日照中心每月、每週、每天規畫執行各式各類的健康促進活動，像是高齡健康操、毛巾操、彈力球、彈力帶、八段錦；更引進社區資源公益師資，如拍打功、平甩功、太極氣功訓練長者練肌力。同仁們深信，經由適宜的肌力與肌耐力訓練，有助於長者維持穿脫衣物、進食、洗澡、如廁、做家務、外出購物、提拿物品、烹調等日常生活的功能。何況，有需要使用助行器或拐杖等輔具的長者，也都需要足夠的肌力才能更順利完成日常的行動平衡與活動。

病苦、老苦是人生難免遭遇的歷程，醫療與長照是協助長者恢復身心安康的重要推手。因此，苗栗慈濟日照中心特別與台中慈濟醫院合作，其中，復健科技術部林啟文主任更是每個月撥冗至日照中心以團體衛教及個別化指導的方式等，增進照服員專業的肌耐力訓練等照護技巧與知能，讓長者可以更有效的存骨本並促進健康。